

週間献立表(カロリー調整食1440)

◎生活協同組合コープしが

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)	
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 レンコンとフキの煮物 鶏肉の青じそ丼	卵乳麦 千草焼き 五色煮豆 豚挽き肉と切干大根の煮物	★ごはん120g 卵 卵麦 卵麦	★ごはん120g 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 麦落 コンニャクの辛味炒め	麦 白菜とがんもの煮物 チキンアラビータ 切干大根としらすの煮物	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 卵麦 カリフラワーのさっぱりサラダ	麦 白身魚のしんじょう 卵麦 卵麦	★ごはん120g 卵麦 卵麦	★ごはん120g 卵麦 卵麦
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	1.6g 358kcal 8.7g 7.8g 15.0g 641mg 1.6g	1.6g 358kcal 12.0g 8.3g 56.9g 642mg 1.6g	1.6g 365kcal 11.3g 6.9g 55.4g 579mg 1.5g	1.6g 365kcal 14.6g 7.4g 57.3g 580mg 1.5g	1.6g 377kcal 10.7g 7.3g 56.4g 461mg 1.2g	1.6g 367kcal 7.4g 7.3g 56.6g 629mg 1.6g	1.6g 342kcal 12.6g 9.3g 56.6g 630mg 1.8g	1.6g 342kcal 11.5g 8.2g 54.5g 718mg 1.8g	1.6g 342kcal 11.5g 8.2g 54.5g 719mg 1.8g
	★ごはん120g サワラのごま焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ヒーマン炒め キヤペツの土佐煮 竹輪のソースマヨ	★ごはん120g 白身魚の唐揚げ コーンバター 白菜の煮ひたし 竹輪のソースマヨ	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 スパッソー 竹輪の五色きんぴら かぶの洋風煮	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 人参しりしり	★ごはん120g 乳麦 卵麦 卵麦 卵	★ごはん120g 乳麦 卵麦 卵麦 卵	★ごはん120g 乳麦 卵麦 卵麦 卵
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	276kcal 16.3g 15.8g 16.5g 754mg 1.9g	469kcal 19.6g 16.3g 58.4g 755mg 1.9g	235kcal 16.0g 19.3g 14.8g 727mg 1.8g	428kcal 19.3g 12.1g 56.7g 728mg 1.9g	224kcal 13.7g 12.2g 57.3g 624mg 1.6g	417kcal 17.0g 12.7g 57.3g 625mg 1.6g	438kcal 14.5g 13.1g 59.1g 769mg 2.0g	226kcal 15.6g 13.3g 59.1g 770mg 2.0g	419kcal 18.9g 13.8g 53.0g 670mg 1.7g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g
	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの煮物	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 ふきのきんぴら 揚げと人参の煮ひたし マクロニと法蓮草のソテー	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮	★ごはん120g アシの幽庵焼 オニオンソテー 卵乳麦か スープキヤベツ	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 数の野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物	★ごはん120g 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 麦 麦 麦 卵乳麦
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	184kcal 13.9g 7.8g 15.0g 734mg 1.9g	377kcal 17.2g 8.3g 56.9g 735mg 1.9g	227kcal 14.8g 11.2g 56.9g 650mg 1.7g	420kcal 18.1g 11.7g 58.0g 651mg 1.7g	269kcal 21.1g 13.0g 57.1g 865mg 2.2g	462kcal 17.8g 13.5g 59.0g 866mg 2.2g	194kcal 19.8g 6.4g 59.1g 681mg 2.2g	387kcal 19.8g 6.9g 58.2g 682mg 2.2g	248kcal 15.0g 11.8g 58.2g 797mg 2.0g
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	625kcal 38.9g 31.4g 46.5g 2129mg 5.4g	1204kcal 48.8g 32.9g 172.2g 2132mg 5.4g	634kcal 42.1g 29.7g 46.3g 1956mg 5.0g	1213kcal 52.0g 31.2g 172.0g 1959mg 5.1g	637kcal 38.9g 32.0g 47.0g 1950mg 5.0g	1216kcal 40.3g 33.5g 172.7g 1953mg 5.0g	613kcal 50.2g 28.3g 48.2g 2079mg 5.3g	1192kcal 38.8g 29.8g 173.9g 2082mg 5.3g	623kcal 48.7g 32.7g 42.6g 2185mg 5.5g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	625kcal 46.6g 38.4g 74.3g 2205mg 5.6g	1204kcal 56.5g 39.9g 200.0g 2208mg 5.6g	634kcal 48.2g 36.8g 203.9g 2030mg 5.2g	1213kcal 58.1g 38.3g 78.2g 2033mg 5.2g	637kcal 46.6g 40.5g 74.8g 2026mg 5.2g	1216kcal 56.5g 40.5g 77.1g 2029mg 5.5g	613kcal 47.7g 35.3g 202.8g 2156mg 5.5g	1192kcal 57.6g 36.8g 70.4g 2159mg 5.5g	623kcal 56.4g 41.2g 196.1g 2261mg 5.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	822kcal 46.6g 38.4g 74.3g 2205mg 5.6g	1401kcal 56.5g 39.9g 200.0g 2208mg 5.6g	841kcal 48.2g 36.8g 203.9g 2030mg 5.2g	1420kcal 58.1g 38.3g 78.2g 2033mg 5.2g	841kcal 46.6g 40.5g 74.8g 2026mg 5.2g	1420kcal 56.5g 40.5g 77.1g 2029mg 5.5g	834kcal 47.7g 35.3g 202.8g 2156mg 5.5g	1413kcal 57.6g 36.8g 70.4g 2159mg 5.5g	820kcal 56.4g 41.2g 196.1g 2261mg 5.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	822kcal 46.6g 38.4g 74.3g 2205mg 5.6g	1401kcal 56.5g 39.9g 200.0g 2208mg 5.6g	841kcal 48.2g 36.8g 203.9g 2030mg 5.2g	1420kcal 58.1g 38.3g 78.2g 2033mg 5.2g	841kcal 46.6g 40.5g 74.8g 2026mg 5.2g	1420kcal 56.5g 40.5g 77.1g 2029mg 5.5g	834kcal 47.7g 35.3g 202.8g 2156mg 5.5g	1413kcal 57.6g 36.8g 70.4g 2159mg 5.5g	820kcal 56.4g 41.2g 196.1g 2261mg 5.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	822kcal 46.6g 38.4g 74.3g 2205mg 5.6g	1401kcal 56.5g 39.9g 200.0g 2208mg 5.6g	841kcal 48.2g 36.8g 203.9g 2030mg 5.2g	1420kcal 58.1g 38.3g 78.2g 2033mg 5.2g	841kcal 46.6g 40.5g 74.8g 2026mg 5.2g	1420kcal 56.5g 40.5g 77.1g 2029mg 5.5g	834kcal 47.7g 35.3g 202.8g 2156mg 5.5g	1413kcal 57.6g 36.8g 70.4g 2159mg 5.5g	820kcal 56.4g 41.2g 196.1g 2261mg 5.7g

※献立は予告なく変更することがあります。
※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。
※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※おかずのみご利用の方は★ご家庭でご用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

※献立は予告なく変更することがあります。
※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。
※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※おかずのみご利用の方は★ご家庭でご用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

※献立は予告なく変更することがあります。
※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。
※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※おかずのみご利用の方は★ご家庭でご用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

※献立は予告なく変更することがあります。
※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。
※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※おかずのみご利用の方は★ご家庭でご用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。